

18. bis 22. März 2019

Montag: Nudeln mit
Gemüse-Gorgonzola-Soße

Dienstag: Lasagne Indian Style

Mittwoch: Sizilianisches Auberginen-Gemüse
mit Salbei-Polenta

Donnerstag: Saures Linsen-Gemüse mit
Veganwurst „Merguez“

vegan

Freitag: Kartoffel-Pilz-Gulasch

Täglich frisch zubereitet von unserem ebl-Koch-Team
Montag bis Freitag von 11.00 bis 14.00 Uhr

Kleine Portion (mit Salatdeko): **4,00 €**
Große Portion (mit Salatdeko): **6,60 €**

Die Zutaten und Allergene finden Sie umseitig auf diesem Blatt.

Speiseplan online: ebl-naturkost.de/mittagstisch

Zutatenliste · 18. bis 22. März 2019

Nudeln mit Gemüse-Gorgonzola-Soße

Nudeln (Weizen/**GLUTEN**), Kartotten, Zucchini, Lauch, Brokkoli/Blumenkohl, Milch (Milch/**LAKTOSE**), Gorgonzola (Milch/**LAKTOSE**), Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Kartoffelstärke, Salz¹, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Lasagne Indian Style

Lasagneplatten (Weizen/**GLUTEN**), Tomaten, Kokosmilch, Kichererbsen, Zwiebeln, Karotten, rote Linsen, Emmentaler, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Ingwer, Kurkuma, Curry, Koriander, Salz¹, Pfeffer, Weizenmehl (Weizen/**GLUTEN**), Sonnenblumenöl

Sizilianisches Auberginen-Gemüse mit Salbei-Polenta

Auberginen, Tomaten, Zwiebeln, Polentagrieß, Rosinen, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Sahne (Milch/**LAKTOSE**), Salz¹, Pfeffer, Rosmarin, Rohrohrzucker, Olivenöl, Salbei, Paprikapulver edelsüß, Parmesan

Saures Linsen-Gemüse mit Veganwurst „Merguez“

vegan

Linsen, Gemüsebrühe (**hefefrei**), Zwiebeln, Lauch, Karotten, Pastinaken, Kartoffeln, Balsamicoessig, Salz¹, Pfeffer, Lorbeerblätter, Rohrohrzucker, Veganwurst „Merguez“ (Seitan (Wasser, **WEIZEN**eiweiß), Zwiebeln, ölsäurereiches (High-Oleic) Sonnenblumenöl, Gewürze, Paprika rot, Hefeextrakt, Steinsalz, Verdickungsmittel: Agar-Agar, Guarkernmehl und Johannisbrotkernmehl, Buchenholzrauch)

Kartoffel-Pilz-Gulasch

Kartoffeln, Salatgurken, Champignons, Lauch, Karotten, Pastinaken, Schmand (Milch/**LAKTOSE**), Gemüsebrühe (**hefefrei**), Salz¹, Pfeffer, Lorbeerblätter, Kümmel, Paprikapulver

¹ = Steinsalz, naturbelassen